G. S. No. 23.
തിരുവിതാംകൂർ കൊച്ചി ഗവൺമെന്റ് പ്രസിദ്ധീകരണം





സാമാന്യ വിജ്ഞാനം




ആരോഗ്യചര്യ



ഡാ: സി. ഓ. കരുണാകരൻ.



1954.

വില 2½ ണ.

പ്രസ്താവന

ഇൻഡ്യയിലെ മിക്ക ഭാഷകളിലും 'ബാലസാഹിത്യം' 'സാമാന്യവിജ്ഞാനം' ഈ വകുപ്പുകളിൽ നല്ല ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വളരെ കുറവാണു്. രാജ്യത്തിന്റെ ശ്രേയസ്സിനെ സാരമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു കുറവാണു് ഇതു്. അതുകൊണ്ടു് ഇൻഡ്യയുടെ ഡെവലപ്മെൻറു് പദ്ധതിയിൽ ഈ രണ്ടു് ഇനത്തിലും ധാരാളം ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിനു് ഒരു പരിപാടി ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്.

കേന്ദ്രഗവൺമെൻറിന്റെ സഹായത്തോടു കൂടി നമ്മുടെ സംസ്ഥാന ഗവൺമെൻറു ആ പരിപാടി അനുസരിച്ചു് അനേകം ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുവാനുള്ള ഒരു വൻപിച്ച ശ്രമം ആരംഭിച്ചിരിക്കയാണു്. അതിന്റെ ആദ്യത്തെ ഫലങ്ങളാണു് ഈ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ.

പ്രൈമറിസ്കൂളിലെ മൂന്നാം ക്ലാസുമുതൽ മിഡിൽസ്കൂളിലെ മൂന്നാം ഫാറംവരെയുള്ള ആറു ക്ലാസുകളോടു ഇണങ്ങുന്ന ആറു സോപാനങ്ങളായിട്ടാണു് ബാലസാഹിത്യം ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഓരോ സോപാനത്തിലും വിവിധവിഷയങ്ങളെ അധികരിച്ചുള്ള അനേകം ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും.

ആദ്യത്തെ അഞ്ചു സോപാനങ്ങളിലായി ഇരുപതു 'ബാലസാഹിത്യ' ഗ്രന്ഥങ്ങളും, 'സാമാന്യ വിജ്ഞാന'

ത്തിൽപെട്ട അഞ്ചു ഗ്രന്ഥങ്ങളും ഇപ്പോൾ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

കാഴ്ചയിലും കാര്യത്തിലും ഈ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഉത്തമങ്ങളായിരിക്കണം എന്നാണു് ഉദ്ദേശ്യം. വളരെ ദ്രുതഗതിയിൽ തയ്യാർ ചെയ്യേണ്ടിവന്നതുകൊണ്ടു് ആ ഉദ്ദേശ്യം ഈ പ്രാവശ്യം എത്രമാത്രം ഫലിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു നിശ്ചയമില്ല. എങ്കിലും ഗ്രന്ഥകാരന്മാരിൽ മിക്കവരും പേരുകേട്ട പണ്ഡിതന്മാരും സാഹിത്യകാരന്മാരും ആയതുകൊണ്ടു് വലിയ പോരായ്മകളൊന്നും വന്നിരിക്കയില്ലെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

മലയാളക്കരയിലെ ബാലലോകവും ജനസാമാന്യവും ഈ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വേണ്ടതിൻവണ്ണം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിലേക്കു് ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ വില പരമാവധി കുറച്ചിരിക്കയാണു്. ഈ പ്രസിദ്ധീകരണംകൊണ്ടു ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ലാഭം രാജ്യത്തിനു് അതിൽ നിന്നു് ഉണ്ടാകാവുന്ന പ്രയോജനം മാത്രമാണു്.

തിരുവനന്തപുരം,
1954 മാർച്ച് 20.

വി. സുന്ദരരാജു് നായിഡു,
വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ.

ആരോഗ്യചര്യ



ആരോഗ്യം അമൂല്യസമ്പത്ത്:—ആരോഗ്യം ഏതു ജീവിയുടേയും ഏററവും വിലയേറിയ സമ്പത്താണ്. "ആരോഗ്യമാണ് ധനം" Health is Wealth എന്നു് ഇംഗ്ളീഷിലും, അതുപോലെ മററു ഭാഷകളിലും ആപ്ത വാക്യങ്ങളുണ്ട്. പഠിപ്പുണ്ടാകാം, പണമുണ്ടാകാം, കാര്യങ്ങളായ മററു പലതുമുണ്ടാകാം. എന്നാൽ ആരോഗ്യമില്ലെങ്കിൽ ജീവിതം സുഖമാകയില്ല. ആരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മററു പലതിലുമുണ്ടാകാവുന്ന കുറവുകൾ നമ്മെ അത്ര അലട്ടുകയുമില്ല.

രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയും, ആരോഗ്യവും ഒന്നല്ല. ശരീരത്തിന്റേയും മനസ്സിന്റേയും നൈസർഗ്ഗികമായ കഴിവു് പരമാവധി വികസിച്ച് ഏററവും കാര്യക്ഷമമായും സന്തോഷകരമായും ജീവിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് ആരോഗ്യം. ആരോഗ്യമില്ലാത്ത വ്യക്തി തനിക്കും, കുടുംബത്തിനും, രാഷ്ട്രത്തിനും ഭാരമായിത്തീരുന്നു. സമുദായത്തിന്റേയോ രാഷ്ട്രത്തിന്റേയോ യഥാർത്ഥസമ്പത്ത് ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തികളാണ്. ആരോഗ്യം സുരക്ഷിതമാക്കുന്നതിന് വ്യക്തികൾതന്നെ അറിയുകയും അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട പല കടമകളുമുണ്ട്. അവയെല്ലാം ശരിയായി മനസ്സിലാക്കി അതിനനുസ്സരണമായി ജീവിക്കേണ്ടതു് ഏററവും പ്രധാനപ്പെട്ട പൗരധർമ്മങ്ങളിലൊന്നാണ്.

ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനങ്ങൾ:—നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനു നിദാനങ്ങളായ കാര്യങ്ങളെ പൊതുവിൽ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം. (1) പാരമ്പര്യം (2) പരിസരം (3) വ്യക്തിത്വം.

മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ശരീരസ്ഥിതിയും, ആരോഗ്യവും സന്താനങ്ങളെ ബാധിക്കും. ആരോഗ്യകരമായ പരിസരം സൃഷ്ടിക്കുന്നതു് ഗവണ്മെന്റിന്റേയും, പ്രാദേശിക സ്വയം ഭരണസ്ഥാപനങ്ങളുടേയും കർത്തവ്യമാണു്. ശുദ്ധജല വിതരണം, മലമൂത്രവിസർജ്ജനങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയമായ സംസ്കരണം, രോഗപ്രതിരോധന നടപടികൾ മുതലായവ ആരോഗ്യകരമായ പരിസരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ആരോഗ്യകരങ്ങളായ ശീലങ്ങൾ നേടുകയെന്നതു് വ്യക്തികളുടെ കർത്തവ്യത്തിലും ഉൾപ്പെടുന്നു. മാതാപിതാക്കന്മാർ എത്ര ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരുന്നാലും, പരിസരം എത്ര തൃപ്തികരമായിരുന്നാലും, ഒരുവന്റെ നിത്യാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയമല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യസംരക്ഷണം സാദ്ധ്യമാകയില്ല. നേരെമറിച്ചു് ആരോഗ്യപ്രദമായ ജീവിതചര്യകൊണ്ടു് പാരമ്പര്യത്തിലും, പരിസരത്തിലും ഉണ്ടാകാവുന്ന കുറവുകളെ ഒട്ടേറെ പരിഹരിക്കാം. പിത്രാർജ്ജിതമായി കിട്ടിയതിനെക്കാൾ തുലോം ഭേദപ്പെട്ട ആരോഗ്യം സന്താനങ്ങൾക്കു നൽകുകയും ചെയ്യാം. അതിനാൽ ആരോഗ്യരക്ഷയിൽ അദ്വിതീയമായ സ്ഥാനം നിത്യാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കുണ്ടു്.

ജീവിതം ശീലസമുച്ചയമാണു്. പരിചയിക്കുന്തോറും ശീലങ്ങൾ വേരുറയ്ക്കുന്നു. പിന്നെ മാററാൻ അത്ര എളുപ്പമല്ല. അസാദ്ധ്യമെന്നു ആദ്യംതോന്നുന്ന ശീലങ്ങളും പരിചയംകൊണ്ടു് നിഷ്പ്രയാസങ്ങളായിത്തീരും. ഉറച്ചുപോയ ദുശ്ശീലങ്ങളും മനഃപൂർവ്വമായ അഭ്യസനംകൊണ്ടു്.

മാററാവുന്നതാണു്. "മനസ്സുണ്ടെങ്കിൽ മാർഗ്ഗവുമുണ്ടെ"ന്നു പറയുന്നതിൽ അതിശയോക്തിയില്ല.

ആഹാരം:— ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം ആഹാരത്തിനുണ്ടു്; അതു വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു; പ്രവത്തനത്തിനുവേണ്ട ഊർജ്ജം തരുന്നു; പ്രവത്തനംകൊണ്ടു് അവയവങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന കേടുപാടുകൾ തീർക്കുന്നു; രോഗബാധയെ ചെറുക്കുന്ന ഓജസ്സു് നിലനിത്തുന്നു. ഇതെല്ലാം തൃപ്തികരമാണെങ്കിൽ അളവിലും ഗുണത്തിലും ആഹാരം സംപൂർണ്ണമായിരിക്കണം.

ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ ഘടനയിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടു്. ധാന്യങ്ങളും പയറും, മുട്ടയും, നെയ്യും മററും ഘടനയിലും ഗുണത്തിലും ഭിന്നങ്ങളാണു്. ഈ ഗുണവ്യത്യാസമനുസരിച്ചു നമ്മുടെ ആഹാരരീതി ക്രമപ്പെടുത്തണം. പ്രായപൂത്തിയായ ഒരാൾക്കു ദിവസവും ആവശ്യമുള്ള ആഹാരത്തിന്റെ സാമാന്യമായ ഒരു പട്ടികയാണു് താഴെ ചേത്തിരിക്കുന്നതു്:—

അരി.	ഔൺസ്.	10
മററുധാന്യങ്ങൾ (ഗോതമ്പു് കൂവരകു്, മുതലായവ)	,,	5
പയറു്, മത്സ്യം, മാംസം, (ഒന്നോ എല്ലാംകൂടെയോ)	,,	3
പാൽ	,,	8
കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ	,,	6
ഇലക്കറികൾ	,,	4
നെയ്യു്, വെളിച്ചെണ്ണ	,,	2
പഴം	,,	2

Note 16 ഔൺസ്=ഒരു റാത്തൽ, 10 ഔൺസ് അരി=നാഴി. 2 ഔൺസ് തേങ്ങാ=ഒരൗൺസ് വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കു തുല്യം.

ഈ പട്ടികയിൽനിന്ന് അവരവരുടെ ആഹാരത്തിലുള്ള അപൂർണ്ണത ആർക്കും മനസ്സിലാക്കാം. ചെലവ് കൂടാതെ പല ന്യൂനതകളും പരിഹരിക്കാമെന്നും കാണാം. 15 ഔൺസ് (നാഴി ഉരി) അരി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു പകരം അതിന്റെ മൂന്നിലൊന്നു ഗോതമ്പോ, കൂവരകോ ആക്കുന്നതു എളുപ്പമാണ്. ഗോതമ്പിന് നെല്ലിനേക്കാൾ വിലക്കൂടുതലില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ചെലവ് കൂടുകയുമില്ലാ. കീര (ചീര) മുതലായ ഇലക്കറികൾ ആർക്കും കൃഷിചെയ്തുണ്ടാക്കാം. വാഴയും, ഓമയും കൃഷി ചെയ്താൽ മാങ്ങായും മററും ഇല്ലാത്ത കാലങ്ങളിൽ പഴത്തിൻെറ കാര്യത്തിലും വലിയ ഞെരുക്കം കൂടാതെ കഴിക്കാം. പാൽ, പയറ്, വെളിച്ചെണ്ണ മുതലായവ ആവശ്യമുള്ളിടത്തോളം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ചെലവ് കൂടും. എന്നാൽ കാപ്പി, ചായ മധുരപദാർത്ഥങ്ങൾ മുതലായവയ്ക്കു ചെയ്യുന്ന ചെലവ് നിയന്ത്രിക്കാമെങ്കിൽ ഈ പരിഷ്കാരവും വലിയ പ്രയാസം കൂടാതെ നടപ്പാക്കാൻ പലർക്കും സാധിക്കും. വെണ്ണ എടുത്ത പാൽപ്പൊടി കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്ക് എല്ലായിടത്തും ഇപ്പോൾ കിട്ടുന്നുണ്ട്. പാലിൻെറ തൊണ്ണൂറു ശതമാനം ഗുണം ഇതിനുണ്ട്. പാൽ വാങ്ങാൻ വകയില്ലാത്തവർക്ക് ഈ പാൽപ്പൊടികൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടാം. ആഹാരദോഷത്തിനുള്ള പ്രധാനകാരണം കഴിവില്ലായ്മയല്ല, അജ്ഞതയും ഉപേക്ഷയുമാണ്.

ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നതിലും നഷ്ടം വരരുത്. തവിടു പോകാതെ നെല്ലുകുത്തി, കഞ്ഞിവെള്ളം കളയാതെ ഉപയോഗിക്കണം. പയറും മററും വേവിക്കുന്ന വെള്ളവും ഊററിക്കളയരുത്. പോഷകാംശങ്ങൾ പലതും അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അങ്ങനെ വേവിക്കുന്ന വെള്ള

മാണ് യൂറോപ്യന്മാർ സൂപ്പായി കുടിക്കുന്നത്. ചീനരെപ്പോലെ മററു ചില വർഗ്ഗക്കാരും ആഹാരസാധനങ്ങളിലെ പോഷകാംശങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ ആവിയിലാണ് വേവിക്കുന്നതു്. ഇതു് ഉത്തമമായ ഒരു പാചകരീതിയാണ്. വേവിക്കുന്നതു് ദഹനത്തെ സഹായിക്കുമെന്നു മാത്രമല്ല രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കയും ചെയ്യും. പല രോഗാണുക്കളും ആഹാരത്തിൽക്കൂടെ പകരുന്നവയാണ്. അതുകൊണ്ടു് ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നതിലും, വിളമ്പി ഭക്ഷിക്കുന്നതിലും, ശുചിത്വം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ചെറു ചൂടോടെ ഭക്ഷിക്കുന്നതു ദഹനത്തെ സഹായിക്കും. പാകം ചെയ്ത ആഹാരത്തിൽ ഈച്ച പററാതെ സൂക്ഷിക്കണം. രോഗസംക്രമണത്തിൽ അധിതീയമായ ഒരു പങ്കാണ് ഈച്ചയ്ക്കുള്ളതു്.

ഇഷ്ടമുള്ളതേ ഭക്ഷിക്കാവൂ. ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ആഹാരം കഴിച്ചു് ഒരുനേരത്തെ വിശപ്പടക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലതു് ഉപവാസമാണ്. ആഹാരത്തിനു ക്ലിപ്തസമയം ഉണ്ടായിരിക്കണം. കുറഞ്ഞതു് നാലുമണിക്കൂറെങ്കിലും ഇടവിട്ടായിരിക്കണം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു്. മൂന്നു നേരത്തെ ആഹാരം—രാവിലെയും, ഉച്ചയ്ക്കും, സന്ധ്യകഴിഞ്ഞും—തൃപ്തികരമായ ദിനചര്യയാണ്. വൈകുന്നേരം ഒരു ലഘു ഭക്ഷണം ദോഷമുള്ളതല്ല. എന്നാൽ അത്താഴം അത്രയും താമസിച്ചു വേണം കഴിക്കേണ്ടതു്. ആഹാരം കഴിക്കുന്ന സ്ഥലം ശുചിയായും ആകർഷണീയമായും വയ്ക്കണം. മനസ്സും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളും തമ്മിൽ ഉററ ബന്ധമുണ്ടു്. ഹിതകരമായ ഭക്ഷണം കാണുമ്പോഴും, അതിൻെറ മണം ശ്വസിക്കുമ്പോഴും ഉമിനീർ ഊറുന്നതു് എല്ലാവർക്കും അനുഭവമുള്ളതാണല്ലോ. ഹിതമല്ലാത്ത കാഴ്ചയും, ഗന്ധവും, നേരെ വിപരീതമായ ഫലമുണ്ടാക്കുന്നു. വിശന്നിരിക്കുന്ന

വക്കപോലും ഓർക്കാനവും, ഛർദ്ദിയുമുണ്ടാക്കാൻ അതുമതി ഭക്ഷണസമയത്തു് മനസ്സ് ഉല്ലാസമായിരിക്കണം. സ്നേഹിതന്മാരുമൊന്നിച്ചു് ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേക രുചിതോന്നുന്നതു് അതുകൊണ്ടാണു്. ക്ഷോഭവും വികാരാവേശവും വിശപ്പിനെ മാന്ദ്യപ്പെടുത്തും. നല്ലവണ്ണംചവച്ചു് സാവധാനത്തിലേ ഭക്ഷിക്കാവൂ. എത്ര ഹൃദ്യമായി തോന്നിയാലും ആഹാരം മിതമായിരിക്കണം. അമിതഭക്ഷണം ആരേയും അടിമയാക്കുന്ന ഒരു ദുശ്ശീലമായിത്തീരാനെളുപ്പമുണ്ടു്. പല രോഗങ്ങൾക്കും അതു വഴി തെളിക്കും.

ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പും പിമ്പും കൈയും, വായും, ശുദ്ധജലംകൊണ്ടു കഴുകണം. സോപ്പുപയോഗിച്ചു കൈകൾ കഴുകുന്നതു് ഒരു വ്രതം തന്നെ ആക്കുകയും, കുട്ടികളെ ശീലിപ്പിക്കയും വേണം. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ വിര, സന്നിപാതജ്വരം, വയറുകടി, വിഷൂചിക മുതലായവയുടെ നിവാരണത്തിനു സഹായകമായിരിയ്ക്കും.

ഉപവാസം:—ഏകാദശി, പ്രദോഷം മുതലായ ദിവസങ്ങളിലെ ഉപവാസം ഹിന്ദുക്കൾക്കു് പണ്ടേ കല്പിച്ചിട്ടുള്ളതാണു്. വ്രതാനുഷ്ഠാനം മററു മതങ്ങളിലും വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ശുദ്ധജലമോ, ലഘുപാനീയമോ, മാത്രം കൊണ്ടു് ആഴ്ചയിൽ ഒരുദിവസം അല്ലെങ്കിൽ മാസത്തിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതു് ശരീരശുദ്ധിക്കും, മനഃശുദ്ധിക്കും നന്നാണു്.

ശുദ്ധജലം:—ശരീരഘടനയിൽ 85 ശതമാനത്തിലധികം വെള്ളമാണു്. മലമൂത്രാദികൾ വഴി ഏകദേശം ഒന്നര ഇടങ്ങഴിയോളം വെള്ളം ദിവസേന വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ നഷ്ടം തീർക്കുന്നതിനു് അത്രയും വെള്ളം ദിവസവും കുടിക്കണം. വെള്ളമാണു് മലമൂത്രാദിവഴി

ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ ദൂരീകരിക്കുന്നതു്. കഞ്ഞി വെള്ളമായിട്ടോ, ചായ, കാപ്പി മുതലായ പാനീയങ്ങളായിട്ടോ, ശുദ്ധജലമായിട്ടോ, നാം കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ മൊത്തം അളവു് ആറു് ഗ്ലാസിൽ കുറയാൻ പാടില്ല.

വെള്ളം വഴി രോഗാണുക്കൾ പകരാറുണ്ടു്. സാധാരണ കിണറുകളിലേയും, കുളങ്ങളിലേയും വെള്ളം ശുദ്ധമായിരിക്കയില്ല. അതു് നല്ലവണ്ണം തിളപ്പിച്ചേ കുടിക്കാവൂ. ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പു കൈകൾ കഴുകുന്നതും, വിളമ്പുന്ന പാത്രങ്ങളും ഇലയും കഴുകുന്നതും ശുദ്ധവെള്ളത്തിൽതന്നെ ആയിരിക്കണം.

ശുദ്ധവായു:— ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കു് ഏററവും അവശ്യവും യാതൊരു മുതൽ മുടക്കും കൂടാതെ ആർക്കും കിട്ടുന്നതുമായ സിദ്ധൗഷധമാണു് ശുദ്ധവായു. എത്ര വിശാലമായ മുറികളായാലും അതിലെ വായു തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിലെ വായുവിനെപ്പോലെ ശുദ്ധമായിരിക്കയില്ല. പഴയ മട്ടിലുള്ള വീടുകളിൽ വരാന്തയും, തളവുമായിരുന്നു ഉറങ്ങുന്നതിനും മററും ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതു്. ഇപ്പോഴത്തെ ഭവനനിർമ്മാണരീതി അതല്ല. ഇരിക്കുന്നതും, ഉറങ്ങുന്നതും, മുറികൾക്കുള്ളിലാണു്. കഷ്ടകരല്ലാത്തവർ ജോലിചെയ്യുന്നതും, ആഫീസുമുറികളിലും, ഫാക്ടറികളിലുമാണു്. ഇങ്ങിനെയുള്ളവർ ദിവസവും മൂന്നുനാലു മണിക്കൂറെങ്കിലും തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ കഴിച്ചുകൂട്ടണം. ഉറങ്ങുന്നതു്, നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ, വരാന്തയിലൊ, അതുപോലെ വായുസഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്തോ ആയിരിക്കണം. മഴവെള്ളത്തെ തടയുന്നതിനു മാത്രമല്ലാതെ ജനലുകൾ അടച്ചിടരുതു്. തണുപ്പിനെ ഭയന്നു ജനലുകൾ അടച്ചിടത്തക്ക അത്ര കഠിനമായ തണുപ്പു് പീരുമേടു്, ദേവികുളം മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിലല്ലാതെ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തു് മറെറങ്ങും ഇല്ല

തന്നെ. ജനലുകൾ അടച്ചിട്ടുന്നതാണു് മുറികളിൽ ഉറങ്ങുന്നവർക്കു് ജലദോഷവും, ചുമയും മാറാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം. ഉറങ്ങുന്ന മുറികളിൽ പല സാധനങ്ങളും സൂക്ഷിക്കുന്നതും അതിലെ വായുവിനെ ദുഷിപ്പിക്കുന്നു.

സൂര്യപ്രകാശം—സൂര്യരശ്മിക്കു് ഔഷധശക്തി തന്നെയുണ്ടു്. നെഞ്ചു ക്രുട്ടുകെട്ടുക മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കു നഗ്ന ശരീരത്തിൽ സൂര്യരശ്മി തട്ടിക്കുന്നതു് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. നമുക്കാവശ്യമുള്ള ഒരു ജീവകം (Vitamin D.) ശരീരത്തിൽ തന്നെ സംഭരിക്കാൻ സൂര്യരശ്മി സഹായിക്കുന്നു. അന്തരീക്ഷം ശുദ്ധിയാക്കുന്ന ഏററവും വലിയ ശക്തിയും സൂര്യപ്രകാശമാണു്. ജനവാസത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന എല്ലാ മുറികളും സൂര്യപ്രകാശം കയറുന്നവയായിരിക്കണം.

ശരീരശുചിത്വം:—ശുചിത്വം രണ്ടായി തരംതിരിക്കാം. ആഭ്യന്തരവും, ബാഹ്യവും. ബാഹ്യശുചിത്വത്തിൽ ഒന്നാംസ്ഥാനം കുളിക്കുണ്ടു്. വിയർപ്പുകൊണ്ടും മററും തൊലിപ്പുറത്തു പററുന്ന മാലിന്യം മാററുകയാണു് കുളിയുടെ ഉദ്ദേശം. ഉഷ്ണമേഖലയിൽ ജീവിക്കുന്നവർക്കു കുളി വളരെ ആവശ്യമാണു്. ദിവസംതോറും ഒരുപ്രാവശ്യമെങ്കിലുംകുളിക്കണം. പ്രാതഃസ്നാനത്തെപ്പററി നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ പ്രകീർത്തിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ദിനകൃത്യങ്ങളുടെ ആരംഭമായി കുളിച്ചു ഉന്മേഷവാനാകുന്നതു് നന്നുതന്നെ. എന്നാൽ നിത്യജോലിക്കുശേഷം ഒന്നുകൂടി കുളിക്കുകയോ, ദേഹമെങ്കിലും കഴുകുകയോചെയ്യണം. കുളിക്കുമ്പോൾ സോപ്പോ, ഇൗഞ്ചയോ തേയ്ക്കണം. വിലകുറവുള്ളതും ദോഷമില്ലാത്തതുമായ പലയിനം സോപ്പുകൾ ഇപ്പോൾ എവിടേയും കിട്ടും. മാസം

തോറും രണ്ടോ നാലോ അണ സോപ്പിന്ന ചിലവാക്കിയാൽ അതിൽ അനേകമടങ്ങ് വിലയുള്ള ആരോഗ്യം ലാഭമാകും. ധാരാളം വിയക്കാറുള്ള കക്ഷം, കാലിടുക്ക്, അര മുതലായ ഭാഗങ്ങൾ സോപ്പുപുരട്ടി വൃത്തിയാക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈ സ്ഥാനങ്ങളിലാണ് പുഴക്കടി, പൊരികണ്ണി മുതലായ രോഗങ്ങൾ പിടിപെടുന്നത്.

ദേഹത്തെ അഴുക്കുമുഴുവൻ കളയുന്നതിന്ന എണ്ണതേച്ചു കുളി കൊള്ളാം. തൊലി മൃദുവാക്കി രക്ഷിക്കുന്നതിനും അതു നല്ലതാണ്. ആഹാരത്തിൽ വേണ്ടത്ര നെയ്യും, വെളിച്ചെണ്ണയും ഉപയോഗിക്കാത്തവർ എണ്ണതേച്ചുകുളിയിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ശനിയും ബുധനും പുരുഷന്മാർക്കും, വെള്ളിയും, ചൊവ്വായും സ്ത്രീകൾക്കും എണ്ണതേച്ചുകുളിക്കാനുള്ള പ്രത്യേകദിവസങ്ങളായി കേരളീയർ പണ്ടേ ഗണിക്കാറുണ്ടല്ലോ. ഇതു ഗുണകരമായ ഒരു ആചാരമാണ്. ശരീരം മുഴുവൻ എണ്ണതേച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ട് തൊലിയിലെ ചോരയോട്ടം ശക്തിപ്പെടും. അത് രോമക്രുപങ്ങളെ ബലപ്പെടുത്തും. രോമക്രുപങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന ബെലക്ഷയമാണ് കഷണ്ടിയുടെ ഒരു പ്രധാന കാരണം. തലയിൽ എണ്ണതേയ്ക്കുന്നതിനും, പിന്നെ അതു തേച്ചുകളയുന്നതിനും ഏതാനും മിനിട്ട് ദിവസവും ചിലവാക്കുന്നത് തലമുടിയുടെ ആയുസ്സ് നീട്ടി കൊണ്ടുപോകാനുള്ള നല്ല മാർഗ്ഗമാണ്. രോഗങ്ങളില്ലാത്തവർക്കു നല്ലെണ്ണയോ, വെളിച്ചെണ്ണയോ തേച്ചുകുളിക്കു ഉപയോഗിക്കാം.

ശുദ്ധജലത്തിലേ കുളിക്കാവൂ. മലിനജലത്തിൽ കുളിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് പല രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത്. പുഴക്കടി, ചൊറി, ചിരങ്ങ് ഇവ പിടിപെട്ടവർ കുളിക്കുന്ന കുളങ്ങളിൽ കുളിക്കുന്നതാണ് ഈവക രോഗങ്ങൾ പടൻ

പിടിക്കാനുള്ള ഒരു കാരണം. മുങ്ങിക്കുളിയും, നീന്തിക്കുളിയും നല്ലതാണ്. എന്നാൽ കുളത്തിലെ വെള്ളം മലിനമാണെങ്കിൽ അതിൽ കുളിക്കരുതു്. നമ്മുടെ ശീതോഷ്ണാവസ്ഥയ്ക്കു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. എന്നാൽ ശരീരം ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും വയസ്സുകാലത്തും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. ശൌചവും ശരീരശുചിത്വത്തിൽ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നുണ്ടു്. ഒരു മർമ്മസ്ഥാനത്തിന്റെ ശുചിത്വമാണ് അതുകൊണ്ടു് സാധിക്കാനുള്ളതു്. എന്നാൽ സ്പർശിക്കാൻ അറപ്പുതോന്നുന്ന വെള്ളമാണ് പലപ്പോഴും അതിനുപയോഗിച്ചു കാണുന്നതു്. ഉഷ്ണപ്രദേശത്തു സാധാരണ കാണുന്ന പല രോഗങ്ങളും അങ്ങിനെയാണുണ്ടാകുന്നതു്: ശൌചത്തിനുപയോഗിക്കുന്നതു ശുദ്ധജലംതന്നെയായിരിക്കണം.

വായുടെ പ്രവൎത്തനം വക്ത്രശുദ്ധിയുടെ പ്രാധാന്യത്തിനു തെളിവാണ്. വായ് മലിനമായാൽ ആ മാലിന്യം ഭക്ഷിക്കുന്ന ആഹാരത്തേയും, ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിനേയും മലിനപ്പെടുത്തി പല രോഗങ്ങൾക്കും ഇടയാക്കും. വക്ത്രശുദ്ധിയുടെ കുറവാണ് പല്ലിൻെറ ഊനു പഴുക്കുന്നതിനും മററു ദന്തരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും മുഖ്യകാരണം. രാവിലെ പല്ലുതേച്ചു ശുദ്ധമാക്കുന്നതു് നമ്മുടെ പാരമ്പര്യമാണ്. എന്നാൽ അതുമാത്രം പോരാ. അത്താഴത്തിനു ശേഷവും അങ്ങിനെ ചെയ്യണം. കൂടാതെ ഓരോ ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷവും വായ് നല്ലവണ്ണം കഴുകി പല്ലുകളുടെയിടയിൽ പറ്റിയിരിക്കുന്ന ആഹാരശകലങ്ങൾ എല്ലാം കളഞ്ഞു് വൃത്തിയാക്കണം. പല്ലിന്റെ ഊനു ദിവസവും നാലഞ്ചുപ്രാവശ്യം തേയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടു് രക്തസഞ്ചാരം ശരിപ്പെട്ടു് ഊനിനു ശക്തിയുണ്ടാകുന്നു. പല്ലിനു കേടുളുട

ങ്ങമ്പോൾതന്നെ ദന്തവൈദ്യനെ കാണിക്കണം. നിഷ്പ്രയാസം നന്നാക്കാവുന്ന കേടുകൾ ഉപേക്ഷകൊണ്ടു് പല്ലിൻെറ നഷ്ടത്തിൽ അവസാനിച്ചേക്കാം. മാത്രമല്ല പല്ലിൻേറയും മോണയുടേയും കേടുകൾ മററുപ്രകാരത്തിലും ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കും.

കൈകാലുകളുടെ ശുചിത്വം:—ഇതു് ശരീരത്തിന്റെ ശുചിത്വത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടന്നെങ്കിലും പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്നു. പലതരത്തിലുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളുടെ സ്പർശനംമൂലം ഇവ രണ്ടും കൂടുതൽ മലിനമാകാറുണ്ടു്. കൈകൾ ആഹാരസമയത്തെങ്കിലും കഴുകും. എന്നാൽ പാദങ്ങളുടെശുചിത്വത്തിൽ പലക്കും യാതൊരു ശ്രദ്ധയുമില്ല. വൈകുന്നതുവരെ പാദരക്ഷയില്ലാതെ നടക്കുന്നതുകൊണ്ടു് കട്ടിപിടിക്കുന്ന അഴുക്കു അതേമട്ടിൽവച്ചുകൊണ്ടു് ഉറങ്ങുന്നവരും അപൂർവമല്ല. ജപ്പാൻകാർ ചെരിപ്പു വെളിയിൽ അഴിച്ചുവച്ചശേഷമെ ഗൃഹങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കാറുള്ളൂ. വെളിയിൽനിന്നുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ ചെരുപ്പുകളിൽക്കൂടെ ഗൃഹങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കൊണ്ടുവരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അനുകരണീയമായ, ഒരു ആചാരമാണിതു്. പാദരക്ഷയില്ലാത്തവരെ സംബന്ധിച്ചു് ഇതിനു പ്രസക്തിയില്ല. എന്നാൽ വീടുകൾക്കുള്ളിൽ കയറുന്നതിനുമുമ്പു്, കാലുകൾ നല്ലവണ്ണം കഴുകുന്നതു് ഗൃഹശുചിത്വത്തിനും, തൻേറയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും ശുചിത്വത്തിനും ആവശ്യമാണു്.

വിരലുകളുടെ നഖങ്ങൾ വളന്നാൽ അതിനിടയിൽ അഴുക്കു കട്ടിയാകും. ഈ അഴുക്കു ആഹാരത്തിൽ കലരും. ചൊറിയുമ്പോൾ അതു് തൊലിയിൽ കടന്നു് ചൊറി, ചിരങ്ങുകൾ ഉണ്ടാക്കും. നഖങ്ങൾ നീണ്ടുവളരാതെ മുറിച്ചുകള

യുന്നതും കൈകാലുകളുടെ ശുചിത്വത്തിൽ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന സംഗതിയാണു്.

ആഭ്യന്തരശുചിത്വം:—ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങളുടെ ദൂരീകരണമാണു് ആഭ്യന്തരശുചിത്വം. മലം, മൂത്രം വിയർപ്പു് ഇവയുടെ ശരിയായ വിസർജ്ജനംവഴിയാണു് ആഭ്യന്തര ശുചിത്വം സാധിക്കുന്നതു്.

മലബന്ധം ബുദ്ധിക്കും ശരീരത്തിനും മാന്ദ്യമുണ്ടാക്കുന്നു എന്നു സ്വാനുഭവം പലരേയും പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ടു്. തുടർച്ചയായ മലബന്ധം ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കും. ദിവസവും ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും തൃപ്തികരമായ മലവിസർജ്ജനം ഉണ്ടാകണം. മലബന്ധത്തിലുള്ള മുഖ്യകാരണങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരുന്നാൽ അതിൽ നിന്നു രക്ഷപ്പെടാം. ആഹാരദോഷമാണു് ഒരു കാരണം. വെള്ളം ആവശ്യംപോലെ കുടിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, പ്രത്യേകിച്ചു് ശരീരം ധാരാളം വിയർക്കുന്ന കാലങ്ങളിൽ, മലം വരണ്ടുപോകും. ആഹാരത്തിൽ മലക്കറികളുടെയും, പഴങ്ങളുടേയും കുറവാണു് വേറൊരു കാരണം. മലവിസർജ്ജനത്തിനു സൗകര്യമായ സ്ഥലങ്ങളില്ലാത്തതാണു് മറ്റൊരു കാരണം. അതുകൊണ്ടു് അയൽക്കാരുടേയും വഴിപോക്കരുടേയും ദൃഷ്ടിയിൽപ്പെടാതെ ഒരു ഒളിച്ചുകളിമട്ടിൽ മലവിസർജ്ജനം നടത്തേണ്ടിവരുന്നു. ക്ലിപ്തസമയം പാലിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെന്നു മാത്രമല്ല പലപ്പോഴും വിസർജ്ജനാകാംക്ഷ അടക്കിവയ്ക്കേണ്ടതായും വരുന്നു. ഇങ്ങിനെ അമർത്തപ്പെട്ടാൽ അതു് പിന്നെ ആവർത്തിക്കാതിരുന്നേക്കാം.

മലബന്ധത്തിനു പരിഹാരമായി ഔഷധങ്ങൾ പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു നന്നല്ല. അതു് ദഹനേന്ദ്രിയ

ങ്ങളെ ക്ഷീണിപ്പിക്കും. ഔഷധപ്രയോഗം കൂടാതെ മലവിസർജ്ജനം തൃപ്തിയായി നടത്താം. ഒരു ക്ലിപ്തസമയം അതിന്നായി വയ്ക്കണം. അതു രാവിലെ ആകുന്നതു കൊള്ളാം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കയും, മലക്കറികളും പഴങ്ങളും ഭക്ഷിക്കയും വേണം. തവിട്ടുകളയാത്ത അരി മലബന്ധം മാറാൻ നല്ലതാണു്. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളമോ, കാപ്പിയോ, ചായയോ കഴിക്കുന്നതു് നന്നു്. കാൽമുട്ടു വളയാതെ കുനിഞ്ഞു പാദത്തെ തൊടുകയും, നിവരുകയും ചെയ്യുന്ന വ്യായാമം ഏതാനും നിമിഷം ചെയ്യാമെങ്കിൽ അതു് കുടലുകളുടെ ചലനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തി മലബന്ധം മാററും. മലം വിസർജ്ജിക്കണമെന്നു തോന്നുമ്പോൾ തന്നെ പോയി അതു് പൂർത്തിയാകുന്നതുവരെ യാതൊരു തിടുക്കവും കൂടാതെ ഇരിക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ള വൃത്തിയായ കക്കൂസുകൾ ഏററവും ആവശ്യമാണു്. യഥേഷ്ടം മലവിസർജ്ജനത്തിനു കിട്ടുന്ന സൗകര്യം, കക്കൂസുകൾ കെട്ടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ചെലവിനേക്കാൾ അനേക മടങ്ങ് വിലയേറിയതാണു്.

മൂത്രത്തിൻെറ ദിവസേനയുള്ള അളവ് ഉദ്ദേശം 40 ഔൺസാണു്— ഇടങ്ങഴിയോളം. നാലോ, അഞ്ചോ പ്രാവശ്യമേ രോഗമില്ലാത്ത ഒരാൾ മൂത്രം ഒഴിക്കാറുള്ളു. അധികം മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതു് പലപ്പോഴും രോഗലക്ഷണമായിരിക്കും. ഉറങ്ങാൻ കിടന്ന ശേഷം മൂത്രമൊഴിക്കാൻ എഴുന്നേൽക്കേണ്ടിവരുന്നതും വൈദ്യോപദേശം തേടാനുള്ള സൂചനയാണു്. ശരീരം ധാരാളം വിയർക്കുമ്പോൾ മൂത്രം കുറയുകയും അതിനു കട്ടി കൂടുകയും ചെയ്യും. മൂത്രത്തിൽ 'കല്ലു്' ണ്ടാകുന്നതിനു് ഇതൊരു കാരണമാണു്. അതുകൊണ്ടു്

മൂത്രം കുറയാത്ത വിധത്തിൽ പാനീയങ്ങളുടെ അളവു കൂട്ടണം.

രക്തശുദ്ധി വരുത്തുന്നതിൽ വിയർപ്പിനും നല്ലൊരു പങ്കുണ്ടു്. അദ്ധ്വാനംകൊണ്ടോ, വ്യായാമം കൊണ്ടോ ശരീരം വിയർക്കുന്നതു് ആരോഗ്യകരമാണു്.

നഗ്നത മറയ്ക്കുന്നതിനും, ശരീരരക്ഷയ്ക്കും, ആകാര സുഷമയ്ക്കുമാണ് വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിയ്ക്കുന്നതു്. വസ്ത്രസംവിധാനം സംസ്കാര ചിഹ്നമായും, കരുതപ്പെടുന്നു. ശരീരത്തിൻെറ യാതൊരു ഭാഗവും ഇറുകാത്ത വിധത്തിലേ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാവൂ. വസ്ത്രത്തിനും ശരീരത്തിനും ഇടയ്ക്കു് ധാരാളം വായുസഞ്ചാരത്തിനു് സൗകര്യമുണ്ടായിരിക്കണം. വസ്ത്രങ്ങൾ വൃത്തിയായി വയ്ക്കണം. നിറമുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ കൂടുതൽ ചൂടാകുന്നതുകൊണ്ടു് ഉഷ്ണമേഖലയിലുള്ള വക്കു് വെള്ളവസ്ത്രങ്ങളാണ് കൂടുതൽ സ്വീകാര്യം.

പാദരക്ഷ കൊക്കപ്പുഴു ബാധയെ തടുക്കും. എന്നാൽ ഭംഗിക്കുവേണ്ടി വിരലുകൾ ഞെരുക്കുന്ന ചെരുപ്പിടരുതു്.

ജീവിതത്തൊഴിൽ കാര്യക്ഷമമായി നിർവ്വഹിക്കുന്നതിൽ ശരീരത്തിൻെറ പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തെപ്പോലെ കാഴ്ചയ്ക്കും, കേൾവിക്കും പ്രാധാന്യമുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടു് കണ്ണിൻെറയും, കാതിൻെറയും രക്ഷയിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയുണ്ടായിരിക്കണം. എത്ര നിസ്സാരമായ രോഗം കണ്ണിനുണ്ടായാലും വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഡാക്ടറെ കാണിക്കണം. ഒരു ഡാക്ടരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമല്ലാതെ കണ്ണിൽ യാതൊന്നും ഒഴിക്കരുതു്. ആരംഭത്തിൽ ശരിയായി ചികിത്സിച്ചാൽ കണ്ണിനു നഷ്ടമോ കാഴ്ചക്കുറവുതന്നെയോ സംഭവിക്കാതിരുന്നേക്കും.

ചെവിയിൽ ഏതു അസുഖം തോന്നിയാലും വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഡാക്ടറെ കാണിക്കണം, ചെവിക്കായം മുതലായ മാലിന്യങ്ങളെ കളയാൻ പെൻസിലും, ഈർക്കിലും, 'ചെവിതോണ്ടി'യും ചെവിയിൽ ഇട്ടു ചുരണ്ടുന്നതു് ചിലപ്പോൾ ആപൽക്കരമായിത്തീരും. ഒരു ഡാക്ടരല്ലാതെ മററാരും യാതൊന്നും ചെവിയിൽ ഇടാൻ അനുവദിക്കരുതു്. ഡാക്ടർ വിധിക്കുന്ന മരുന്നു മാത്രമേ ചെവിയിൽ ഒഴിക്കാൻ പാടുള്ളു.

ഒരു വാച്ചിനു കേടുവന്നാൽ അതു നന്നാക്കാൻ കഴിവുള്ളവനെ മാത്രമെ ആ ജോലി ഏൾപ്പിക്കാറുള്ളല്ലൊ. ഒരു വാച്ചിനെക്കാൾ എത്രയോ മടങ്ങ് അതിസൂക്ഷ്മമായ ഘടനയാണ് കണ്ണിനും, കാതിനും ഉള്ളതു്. ഒരു വാച്ചു നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ പിന്നൊന്നു വാങ്ങാം. കണ്ണിനും, കാതിനും ഉണ്ടാകുന്ന കേടു് ആജീവനാന്തമുള്ള നഷ്ടമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടു് നിത്യജീവിതത്തിലെ മാർഗ്ഗദർശികളായ ഈ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ സുരക്ഷിതാവസ്ഥയിൽ പ്രത്യേകം നോട്ടമുണ്ടായിരിക്കണം.

പ്രവൃത്തി, വിശ്രമം, ഉറക്കം:— അദ്ധ്വാനവും, വിശ്രമവും ഉറക്കവും ശരിയായി കൂട്ടിയിണക്കിയിട്ടുള്ള ജീവിതമേ ആരോഗ്യകരവും, ആനന്ദസുന്ദരവുമാകയുള്ളു. ജോലി ചെയ്യുന്നതിനു് 8 മണിക്കൂർ, ഉറങ്ങുന്നതിനു് 8 മണിക്കൂർ, മററു ദിനകൃത്യങ്ങൾക്കും വിശ്രമത്തിനും 8 മണിക്കൂർ ഇങ്ങിനെ ഒരു ദിവസത്തെ 24 മണിക്കൂറിനെ വീതിക്കാവുന്നതാണു്.

അദ്ധ്വാനവും, ആരോഗ്യവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം പലരും ശരിക്കു മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല. പ്രകൃതി അലസതയുടെ ശത്രുവാണു്. അലസജീവിതം ശാരീരികമായും, മാന

സികമായുമുള്ള അധഃപതനമുണ്ടാകും. ഭാഗ്യവശാൽ, അനുഗ്രഹീതരായ അപൂർവ്വം ചില വ്യക്തികളൊഴികെ ബാക്കിയുള്ളവരെല്ലാം നിത്യവൃത്തിക്കു വേണ്ടി അദ്ധ്വാനിക്കേണ്ടവരാണ്. പൂർവ്വസ്വത്തിനെ ആശ്രയിച്ച്, പ്രയത്നം കൂടാതെ കഴിയുന്ന സുഖലോലുപന്മാർ വംശനാശത്തിനു കളമൊരുക്കുകയാണ്. പ്രതിഫലത്തിനുവേണ്ടിയല്ലെങ്കിലും തങ്ങളുടെ കഴിവും, വാസനയുമനുസരിച്ച് ഏതെങ്കിലും തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നതിൽ അവർ വിമുഖരാകാൻ പാടില്ല.

നിത്യവൃത്തിക്കുവേണ്ടിയായാലും അല്ലെങ്കിലും ഒരുവൻ ചെയ്യുന്ന ജോലിയാണ് അയാൾക്കു ഉന്മേഷവും പ്രചോദനവും നൽകുന്നത്. ഏതു ജോലിയും ഉത്സാഹത്തോടും, ശുഷ്കാന്തിയോടും ചെയ്യണം. "ആക്കാനുംവേണ്ടി—" എന്ന ഭാവത്തിൽ യാതൊരു പ്രവൃത്തിയും ചെയ്യരുത്. അതു് ക്രമേണ മാററാൻ വയ്യാത്ത ഒരു സ്വഭാവദോഷമാകും. അതു മനസ്സിനും, ശരീരത്തിനും ഒന്നുപോലെ ഹാനികരമാണ്.

വിനോദകരവും ഉല്ലാസകരവുമായ ശരീരാദ്ധ്വാനമാണ് വ്യായാമം. ശാരീരികമായ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാത്തവരുടെ ആരോഗ്യത്തിനു വ്യായാമം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പ്രായവും, ശരീരസ്ഥിതിയുമനുസരിച്ച് അതു വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കണം. യൌവ്വനകാലത്തു പന്തുകളി നല്ല വ്യായാമമായിരിക്കും. എന്നാൽ കിഴവന്മാർക്ക് അതു ചേർന്നതല്ലല്ലോ. ബാല്യകാലത്തേയും, യൗവ്വനത്തിലേയും വ്യായാമം ശരീരത്തിൻെറ ക്രമപ്രവൃദ്ധമായ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു; മാംസപേശികളെ ബലിഷ്ഠങ്ങളാക്കുന്നു; അംഗസൗഷ്ഠവം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ മദ്ധ്യവയസ്സിനു ശേഷമുള്ള വ്യായാമം അവയവങ്ങളുടെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനശക്തി നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

പ്രായത്തിന്നനുസരണമായി ഇഷ്ടമുള്ള വ്യായാമം ദിന ചര്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

മാംസപേശികൾ പ്രായാധിക്യം കൊണ്ടോ രോഗ ങ്ങൾകൊണ്ടോ ദുർബ്ബലമാകുമ്പോൾ തിരുമ്മും, പിഴിച്ചിലും നടത്തുകയോ വിദ്യുഛക്തികൊണ്ടു് ചലിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യാറുണ്ടു്. ചലനക്കുറവുള്ള മാംസപേശികളെ മററു പ്രകാരത്തിൽ ചലിപ്പിച്ചു പ്രവർത്തനശക്തി വീണ്ടെടുക്ക യാണ് ഇതിൻെറ ഉദ്ദേശം. വയസ്സുകാലത്തെ വ്യായാമം ഈ കാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണു്. രണ്ടോ നാലോ മൈൽ നടക്കാൻ പ്രായാധിക്യം ഒരു തടസ്സമാകാറില്ല. വലിയ ക്ഷീണം തോന്നാത്തവിധത്തിൽ എത്രദൂരം നട ക്കാമോ അത്രയും നടക്കണം. പ്രഭാതവും, സായാഹ്നവും നടക്കുന്നതിനു നല്ലസമയമാണു്. നടക്കുന്നതും മററു വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും അന്തരീക്ഷം പൊടിപടലം കൊണ്ടു മൂടാത്ത തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ആയിരിക്കണം. ശരീരം ക്രമാതീതമായി ക്ഷീണിക്കത്തക്കവണ്ണം വ്യായാമ ത്തിൽ മതിമറന്നു പോകരുതു്. വ്യായാമക്കൂടുതൽ കൊണ്ടു് ഹൃദയരോഗം പലക്കും പിടിപെട്ടിട്ടുണ്ടു്. വ്യായാമം മിത മായിരിക്കണം. അതു മുടക്കുകയുമരുതു്.

അദ്ധ്വാനം കൊണ്ടും, വ്യായാമം കൊണ്ടും ശരീരത്തി നുണ്ടാകുന്ന കേടുപാടുകൾ തീരുന്നതു് വിശ്രമസമയത്തും ഉറക്കത്തിലുമാണു്. ശരാശരി 8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നതു കൊള്ളാം. കറൻറു തീർന്ന ഒരു ബാററി രണ്ടാമതും ചാർജ്ജ് ചെയ്താലുള്ള ഫലമാണ് ഉറക്കം കൊണ്ടു് ശരീര ത്തിനും, മനസ്സിനും, ഉണ്ടാകുന്നതു്. സകല ക്ലേശങ്ങളിൽ

നിന്നും നമ്മെ മോചിപ്പിക്കുന്ന ദിവ്യാനുഗ്രഹമായിട്ട് കവികൾ ഉറക്കത്തെ വർണ്ണിച്ചിട്ടുള്ളതിൽ അതിശയമില്ല. ഉറക്കമില്ലാതെ ഒരു രാത്രിയെങ്കിലും കിടക്കയിൽ കിടന്നുരുളാൻ ഇടയായിട്ടുള്ളവർക്കെല്ലാം അതു ബോദ്ധ്യമായിരിക്കും.

ഉറങ്ങുന്നതു ധാരാളം വായു സഞ്ചാരമുള്ള തുറസ്സായ സ്ഥലത്തായിരിക്കണം. മുഖം മൂടിയും, കമന്നു കിടന്നും ഉറങ്ങരുതു്. കിടക്ക വൃത്തിയുള്ളതായിരിക്കണം. ഉറക്കക്കുറവിനുള്ള ഒരു കാരണം അമിതമായ അത്താഴമാണു്. അത്താഴം ലഘുവാക്കുന്നതും നേരത്തെ കഴിക്കുന്നതും ഇതിനു പരിഹാരമാണു്. കാപ്പി, തേയില മുതലായവയും, പുകവലിയും ഉറക്കക്കുറവു വരുത്താവുന്നവയാണ്. ക്രമാതീതമായ കായക്ലേശവും, മനഃക്ലേശവും ഉറക്കത്തിന്റെ വൈരികളാണു്. കായക്ലേശമുണ്ടെങ്കിൽ ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു കൊള്ളാം. മനഃക്ലേശങ്ങൾ മറന്നു സമാധാന ചിത്തതയോടുകൂടെ കിടക്കുന്നതും നിദ്രാദേവിയെ പ്രസാദിപ്പിക്കും. ഉറക്കത്തിനു മരുന്നുകൾ ഒരിക്കലും കഴിക്കരുതു്. അതു് അപകടകരമായ ഒരു ശീലമായിത്തീരും. ഉറക്കമില്ലെങ്കിലും സ്വസ്ഥമായി മനശ്ശാന്തിയോടെ കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടും ക്ഷീണം ഒട്ടേറെ മാറും.

വിശ്രമവും വിനോദവും:-അദ്ധ്വാനത്തിനും, ഉറക്കത്തിനും, ഊണിനും, മാത്രമായി സമയം മുഴുവൻ കഴിച്ചുകൂട്ടാൻ സാദ്ധ്യമാകയില്ല. അങ്ങനെയുള്ള ഒരു പരിപാടി വിരക്തിയിലും, മ്ലാനതയിലും അവസാനിക്കും. അങ്ങനെ അതു് ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കും. ജീവിതം

ആസ്വാദ്യമാകണമെങ്കിൽ അതിലൊരു വിവിധത്വം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ആ വിവിധത്വം വിനോദങ്ങളിൽ നിന്നാണുണ്ടാകുന്നതു്. പന്തുകളി മുതലായ വ്യായാമങ്ങൾ ശരീരായാസവും, മാനസികവിനോദവും ഒന്നിച്ചുചേൎന്നവയാണു്. അവയിൽ ഏൎപ്പെടുന്നവൎക്കു മററു വിനോദങ്ങളില്ലെങ്കിലും ദോഷമില്ല. എന്നാൽ എട്ടും, പത്തും, മണിക്കൂർ കായികാദ്ധ്വാനപരമായ ജോലികൾ ചെയ്യുന്നവൎക്കു മററു വിനോദങ്ങൾ വേണം. തങ്ങളുടെ ഗ്രാമങ്ങളിലെ യുവാക്കന്മാരും വിദ്യാൎത്ഥികളും കളിക്കുന്ന കളികൾകണ്ടു അവൎക്കു രസിക്കാം; അവർ അതു ശീലിക്കണം. ചെറിയ ചെലവിൽ തുടങ്ങാവുന്ന പല നാടൻ കളികളും നമുക്കുണ്ടു്. പഞ്ചായത്തുകളുടേയും മററും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ അവ സംഘടിപ്പിച്ചു് ഗ്രാമത്തിലെ സകല ബാലികാബാലന്മാരേയും അതിൽ ചേൎക്കണം. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ മററുള്ളവരുടെ വിനോദത്തിനും അവ ഉപകരിക്കും. റേഡിയോ സെററുകളും മററും ഗ്രാമങ്ങൾതോറും സ്ഥാപിക്കുന്നതും ജീവിതഭാരം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. കൂടാതെ വിശ്രമവേളയിൽ ഒരംശം വിജ്ഞാനസമ്പാദനത്തിനു് വിനിയോഗിക്കണം.

ലഹരിപദാൎത്ഥങ്ങളും പുകവലിയും:—ലഹരിപാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുന്നതും പുകവലിക്കുന്നതും ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളല്ല. കയ്യിലിരിക്കുന്ന പണംകൊടുത്തു കടിക്കുന്ന പട്ടിയെ വാങ്ങുന്നതുപോലെ അതു് അനൎത്ഥകരമായിത്തീൎന്നേക്കും.

മാനസികാരോഗ്യം:-മനസ്സും, ശരീരസ്ഥിതിയും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ട്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സു വാഴുകയുള്ളൂ. ഈശ്വരധ്യാനത്തിൽ നിമഗ്നരായ ഋഷീശ്വരന്മാർ യോഗാസനങ്ങളും മററും കൊണ്ടു് തങ്ങളുടെ ശരീരാരോഗ്യം പരിപൂർണ്ണമായി സംരക്ഷിച്ചിരുന്നു. ഏകാഗ്രചിത്തത ആരോഗ്യമില്ലാതെ സാദ്ധ്യമല്ല. മനസ്സിൻെറ രോഗം ശരീരത്തേയും, ശരീരരോഗം മനസ്സിനേയും ബാധിക്കും. സന്തോഷകരമായ വാർത്തകൾ കർമ്മപ്രസക്തിയും, സന്താപകരമായ വാർത്തകൾ കർമ്മ വിമുഖതയും ഉളവാക്കുന്നതു് ഏവക്കും അനുഭവമുള്ള കാര്യമാണല്ലോ. പല രോഗങ്ങളും പ്രാർത്ഥനകൊണ്ടു ഭേദപ്പെടാറുള്ളതും ഒരു പരമാർത്ഥമാണു്. ഇങ്ങനെ ഭേദമാകുന്ന രോഗങ്ങൾ പ്രായേണ മാനസികങ്ങളാണു്. ആരോഗ്യത്തിനു് മാനസികമെന്നും, ശാരീരികമെന്നും രണ്ടു വശങ്ങളുള്ളതുപോലെ രോഗത്തിനും മാനസികമെന്നും ശാരീരികമെന്നും രണ്ടു വശങ്ങളുണ്ടു്. മാനസികാവസ്ഥ ഉച്ചത്തിൽ നില്ക്കുമ്പോൾ പ്രാർത്ഥനയും, തീർത്ഥാടനവും മററും ഫലപ്രദങ്ങളാണു്. ശാരീരിക രോഗങ്ങൾക്കും മാനസികമായ ഒരു വശമുള്ളതുകൊണ്ടു് മനസ്സമാധാനവും ശാന്തതയും അവയുടെ ശമനത്തിനും ആവശ്യമാണു്.

മനഃക്ഷോഭവും ഉൽക്കണ്ഠയും രക്തസമ്മർദ്ദം മുതലായ ഗുരുതര രോഗങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. മതവിശ്വാസവും, സംഗീതവും രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള പ്രതിവിധികളായും ചില വിദഗ്ദ്ധന്മാർ സ്വീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മനഃശ്ശാന്തിയും, സമചിത്ത

തയും പുലത്താൻ മതവിശ്വാസമുള്ളവക്കു കൂടുതൽ കഴിവുണ്ടെന്നാണു് മനശ്ശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നതു്. സംഗീതത്തിനുള്ള ആശക്തി പണ്ടേ സർവ്വസമ്മതി കിട്ടിയിട്ടുള്ളതാണല്ലോ. മനസ്സമാധാനത്തിനുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങളാണു് താഴെ പറയുന്നതു്.

വികാരങ്ങളെ ബലാൽക്കാരമായി തടയാൻ ശ്രമിക്കരുതു്. അവ തനിയെ തീരാൻ അനുവദിക്കുക. പശ്ചാത്താപത്തിനിടയാകാതെ എല്ലാ കൃത്യങ്ങളും കാര്യക്ഷമമായി നിർവ്വഹിക്കുക. ഒരേ സമയത്തു ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യരുതു്. എന്തെങ്കിലും തീരുമാനം ചെയ്യുന്നതിൽ ചഞ്ചലത പാടില്ല. അത്യധികമായ തിട്ടക്കം ഒന്നിലും ആവശ്യമില്ല. പ്രയത്നവും, വിനോദവും, വിശ്രമവും ശരിയായ കണക്കിൽ കൂട്ടിയിണക്കുക. അനാവശ്യമായ കളമൊരുക്കിനു് സമയം കളയാതെ ചെയ്യാനുള്ളതു ചെയ്തുതീക്കുക. നമ്മെ നേരിട്ടിരിക്കുന്ന കുഴപ്പങ്ങൾ മററുള്ളവരേയും അഭിമുഖീകരിക്കുന്നുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കുക. ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ എല്ലാം അക്ഷരംപ്രതി അനുസരിക്കാൻ ഒത്തില്ലെന്നു വരാം. എന്നാൽ കഴിയുന്നിടത്തോളം അതിനു ശ്രമിക്കണം. കഴിഞ്ഞതിനെപ്പററി വ്യാകുലപ്പെടാതെ അതു മറന്നു്, വരാൻ പോകുന്നതിനെ ധൈര്യത്തോടെ നേരിടാമെങ്കിൽ മനസ്സമാധാനവും ശാന്തിയും ഉണ്ടാകും.

രോഗനിവാരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ:—ഇവ പൊതുജനാരോഗ്യപ്രവത്തനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നെങ്കിലും വ്യക്തികളുടെ സഹകരണം അവരുടേയും, സമുദായത്തിന്റയും രക്ഷ

യ്യുാവശ്യമാണു്. മസൂരി, സന്നിപാതജ്വരം, വിഷൂചിക മുതലായവയ്ക്കെതിരായിട്ടുള്ള കുത്തിവയ്പ്പു് അതാതു കാലത്തു നടത്തിക്കുക; പാദരക്ഷകൊണ്ടു കൊക്കപ്പുഴു ബാധയെ തടയുക; കക്കൂസുകൾ ഉണ്ടാക്കി ശാസ്ത്രീയമായി മലമൂത്രവിസർജ്ജനങ്ങളെ സംസ്കരിക്കുക; കിണറും, കുളവും ഗൃഹവും, രോഗാണുക്കളാൽ മലിനമാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക; പരിസരം ശുചിയായിവയ്ക്കുക; രോഗാണുവാഹികളായ കൊതുകിന്റേയും ഈച്ചയുടേയും സംഹാരത്തിൽ സഹകരിക്കുക; എന്നിത്യാദികളിൽ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കണം.

ആരോഗ്യ നിർണ്ണയം:—ഏതെങ്കിലും രോഗമുണ്ടായാൽ അതെന്താണെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുകയും ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതു വൈദ്യന്റെ ജോലിയാണു്. എന്നാൽ രോഗാരംഭത്തിൽതന്നെ വൈദ്യനെ കാണേണ്ടതു രോഗിയുടെ കടമയാണു്. അല്ലെങ്കിൽ "സൂചികൊണ്ടു എടുക്കാമായിരുന്നതു തൂമ്പകൊണ്ടും എടുക്കാൻ" സാധിക്കാതെ വന്നേക്കാം. രോഗാരംഭം അറിയുവാൻ ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രയാസമില്ല. ലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭത്തിൽതന്നെ അത്ര പ്രത്യക്ഷങ്ങളായിരിക്കും. എന്നാൽ ഒരു കള്ളന്റെ കൗശലത്തിൽ രോഗം ശരീരത്തിൽ കടന്നു ആരോഗ്യസമ്പത്തു കവന്നെടുത്തെന്നും, അതു നഷ്ടപ്പെടുന്നതുവരെ ഉടമസ്ഥൻ അറിഞ്ഞില്ലെന്നുവരാം. അതുകൊണ്ടു് ആരോഗ്യസ്ഥിതി ശരിയായിരിക്കുന്നോ ഇല്ലയോ എന്നു വൈദ്യസഹായം കൂടാതെ സാമാന്യമായി മനസ്സിലാക്കാൻ സഹാ

യിക്കുന്ന ചില പ്രാഥമിക വിവരങ്ങൾ എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്.

പൊക്കവും, തൂക്കവും:—ശരീരത്തിന്റെ പൊക്കവും തൂക്കവും പ്രധാനമായി വർഗ്ഗം,പാരമ്പര്യം,ആഹാരം മുതലായവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ചില വർഗ്ഗക്കാർ പൊതുവിൽ ദീർഘകായന്മാർ ആയിരിക്കും. അവരിൽതന്നെ പാരമ്പര്യമനുസരിച്ച് ഹ്രസ്വകായന്മാരും കണ്ടേക്കും. ഒരേ വർഗ്ഗക്കാരുടെയിടയിൽതന്നെ ആഹാര വ്യത്യാസമനുസരിച്ച് പൊക്കത്തിനും തൂക്കത്തിനും വ്യത്യാസം കാണും. ആഹാര പരിഷ്കാരംകൊണ്ട് തലമുറകൾതോറും പൊക്കവും, തൂക്കവും കൂടുതലാകും; ആഹാരദോഷംകൊണ്ട് നേരെ മറിച്ചും സംഭവിക്കും. അടുത്തകാലത്ത്, രണ്ടുമൂന്നു തലമുറകൊണ്ട്, ചില രാജ്യക്കാരുടെ ശരാശരി പൊക്കം രണ്ടിഞ്ച് കൂടിയിട്ടുണ്ട്. ഇവിടെ പൊതുവിൽ കുറയുകയാണ് ചെയ്തിട്ടുള്ളതു്. അതുകൊണ്ട് എല്ലാരാജ്യക്കാർക്കും ഏതുകാലത്തും ആരോഗ്യത്തിന്റെ അളവുകോലായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക സാദ്ധ്യമല്ല. ഇന്നത്തെ സ്ഥിതിക്കു നമ്മുടെ രാജ്യക്കാർക്കു ചേരുന്ന ഒരു പട്ടികയാണ് അവസാനം കൊടുത്തിരിക്കുന്നതു്. പൊക്കവും തൂക്കവും കൂടുതലാകുന്നതു് ആരോഗ്യലക്ഷണമായോ കുറയുന്നതു ആരോഗ്യക്കുറവായോ ഗണിക്കേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ പ്രായം, പൊക്കം, തൂക്കം ഇവ തമ്മിൽഉള്ള പൊരുത്തം ആരോഗ്യലക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ആ പൊരുത്തം—പ്രായവും പൊക്കവും അനുസരിച്ച് ഒരാൾക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ട തൂക്കം—എന്താണെന്നു പട്ടികയിൽനിന്നു മന

സ്സിലാക്കാം. പട്ടികയിൽ കാണുന്നതിൽ പത്തുശതമാനം കൂടുതലോ കുറവോ ഉണ്ടായാലും അതു അംഗീകൃതമായി ഗണിക്കാം. ഉദാഹരണമായി 25 വയസ്സും, 5 അടി പൊക്കവുംഉള്ള ഒരാളുടെ തൂക്കം 103 റാത്തലെന്നു പട്ടികയിലുണ്ടു്. എന്നാൽ 93 റാത്തലിനും 113 റാത്തലിനും ഇടയ്ക്കുള്ള എതു തൂക്കവും തൃപ്തികരംതന്നെ.

പട്ടികയിൽ കാണുന്നതു തൂക്കമുണ്ടെന്നുള്ളതുമാത്രം ആരോഗ്യത്തിനു മതിയായ തെളിവല്ല. ആവശ്യമുള്ള അടിസ്ഥാന വസ്തുതയിൽ ഒന്നായിട്ടുമാത്രം അതിനെ കണക്കാക്കാനെയുള്ളു. ആക്കം ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാനും രേഖപ്പെടുത്തിവയ്ക്കാനും എളുപ്പമുള്ളതുകൊണ്ടു് അതു പ്രത്യേക പരിഗണനന അർഹിക്കുന്നു.

മാസത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും തൂക്കമെടുത്തു കുറിച്ചുവയ്ക്കണം. നിവൃത്തിയുള്ളിടത്തോളം ഒരേ ത്രാസിൽ ഒരേ സമയത്തു തൂക്കമെടുക്കണം. ആഹാരത്തിനും തൂക്കമെടുക്കുന്നതിനും ഇടയ്ക്കുള്ള സമയവും വ്യത്യാസപ്പെടരുതു്. ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രവും ഒന്നുപോലിരിക്കണം. തൂക്കത്തിൽ അകാരണമായ വ്യത്യാസം സംശയകരമാണു്. അങ്ങനെ സംഭവിച്ചാൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ തൂക്കിനോക്കണം. അകാരണമായും തുടർച്ചയായും തൂക്കത്തിലുണ്ടാകുന്ന കുറവും, കൂടുതലും വൈദ്യോപദേശം ആരായുവാൻ മതിയായ കാരണമാണു്. തങ്ങളുടെ തൂക്കം ക്ലിപ്തകാലങ്ങളിൽ നോക്കി രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പരിഷ്കൃതരാജ്യങ്ങളിലെ ജനങ്ങൾ ആബാലവൃദ്ധം നിഷ്കർഷ കാണിക്കുന്നുണ്ടു്.

അതു ജീവിതത്തിൽ അവക്കുള്ള താല്പര്യത്തിന്റെ അടയാള മാണു്. നാം അങ്ങനെ ചെയ്യാത്തതു് നമ്മുടെ അനാസ്ഥയുടെ വിളംബരമാണു്.

ചൂടു്:—ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ചു് വ്യക്തികൾക്കു വിശ്വസിക്കാവുന്ന വേറൊരു കൊടിയടയാളം ശരീരത്തിന്റെ ചൂടാണു്. ശരാശരി ചൂടു് 98.5 (ഫാറൻഹീറ്റു്) ഡിഗ്രിയാണു്. രാവിലെ കുറവായിരിക്കും. സന്ധ്യയോടടുത്തു് 99 ഡിഗ്രി വരെ കൂടിയേക്കും. വ്യായാമത്തിനും അദ്ധ്വാനത്തിനും ശേഷം ചൂടു് കൂടുതലാകും. എന്നാൽ അതു കേവലം താല്കാലികമായിരിക്കും. 99 ഡിഗ്രിക്കുമേൽ ചൂടു്കൂടുന്നതു് അപായസൂചനയായി കരുതണം. വിശ്രമംകൊണ്ടു് അതു മാറുന്നില്ലെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം അഭ്യർത്ഥിക്കണം.

നാഡീചലനം--ഹൃദയസ്പന്ദനത്തിൽനിന്നാണു് നാഡീചലനം ഉണ്ടാകുന്നതു്. അതു മിനിട്ടിൽ 72 പ്രാവശ്യമാണു്. എഴുപതിനും എൺപതിനും ഇടയ്ക്കുള്ള ചലനം അസാധാരണമായി വിചാരിക്കാനില്ല. അപൂർവ്വമായി വളരെ സാവധാനത്തിൽമാത്രം നാഡി ചലിക്കുന്ന ആരോഗ്യവാന്മാരുണ്ടു്. ലോകപ്രസിദ്ധനായിരുന്ന നെപ്പോളിയന്റെ നാഡീചലനം 40—നു താഴെയായിരുന്നു. ഇങ്ങനെ ചില വ്യക്തികളുണ്ടെങ്കിലും 70നു് താഴെയായും 80—നു അധികവുംഉള്ള നാഡീചലനം വിദഗ്ദ്ധോപദേശത്തിനുള്ള സൂചനയാണെന്നു് വിചാരിക്കണം.

വിളർച്ച-രക്തക്കുറവാണു് വിളർച്ചയുണ്ടാക്കുന്നതു്. രക്തശുദ്ധി ഓജസ്സിന്റെ ഉറവയാണു്. ഉന്മേഷക്കുറവിനും പ്രസരിപ്പില്ലായ്മയ്ക്കുമുള്ള മുഖ്യകാരണം രക്തദോഷമാണു്. കൈകളുടെ വെള്ളയും നഖങ്ങളും നോക്കിയാൽ വിളർച്ചയുണ്ടോ എന്നു് അറിയാം. വൈദ്യോപദേശം അനുസരിച്ചു് ഇതും മുളയിലെ നുള്ളിക്കളയേണ്ട ഒരു രോഗമാണു്.

ശ്വാസം മുട്ടൽ—ആയാസംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ശ്വാസംമുട്ടൽ ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, രക്തം ഇവയിലേതിന്റെയെങ്കിലും ന്യൂനതയിൽ നിന്നുത്ഭവിക്കുന്നതായിരിക്കും. ഇതും വൈദ്യപരിശോധനയിൽ യഥാൎത്ഥ കാരണം നേരത്തെ നിർണ്ണയിക്കേണ്ട ഒരു അവസ്ഥതന്നെ.

കണ്ണു്, കാതു്, പല്ലു് ഇവയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ ആരംഭം മുതൽ അനുഭവവേദ്യങ്ങളാണു്. ഉപേക്ഷകൊണ്ടോ, തെററായ ചികിത്സകൊണ്ടോ ആപത്തുണ്ടാകാതെ കരുതണമെന്നേയുള്ളു.

ശരീരപരിശോധന-രോഗലക്ഷണം യാതൊന്നും ഇല്ലെങ്കിലും കാലാകാലങ്ങളിലുള്ള ശരീരപരിശോധന ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനു ആവശ്യമാണു്. ആരോഗ്യസംപൂർണ്ണരെന്നു് അഭിമാനിക്കുന്ന പലരും പെട്ടെന്നു നിര്യാതരാകുന്നതു നാം കാണാറുള്ള സംഗതിയാണല്ലോ. ഇൻഷ്വറൻസ് പരിശോധന നടത്തുമ്പോഴായിരിക്കും പലരുടേയും മൂത്രദോഷവും, ഹൃദയരോഗവും ആദ്യമായി

കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടുന്നതു്. മദ്ധ്യവയസ്സിനു (40 വയസ്സ്) മേൽലെങ്കിലും ആണ്ടിലൊരു പ്രാവശ്യം പൂർണ്ണമായ ശരീര പരിശോധന നടത്തിക്കണം. പല പരിഷ്കൃത രാജ്യങ്ങളിലേയും ജനങ്ങൾ ഇതു യാതൊരു മുടക്കവും കൂടാതെ ദീക്ഷിക്കുന്ന കർത്തവ്യമാണ്. അതുകൊണ്ടു് ആപൽസൂചനകൾ വല്ലതും കണ്ടാൽ തക്കതായ ചികിത്സ നേരത്തെ നടത്താമെന്നു മാത്രമല്ല കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം പരിശോധിപ്പിച്ചു് രോഗഗതി അറിയുകയും ചെയ്യാം. ഇതിനുള്ള ചെലവു് രോഗം മൂർദ്ധന്യത്തെ പ്രാപിക്കുമ്പോൾ ചികിത്സയ്ക്കു വേണ്ടിവരുന്ന ചെലവിന്റെ ഒരംശം മാത്രമെ ആകയുള്ളൂ. ദീർഘവീക്ഷണമുണ്ടെങ്കിൽ യഥാകാലമുള്ള ശരീര പരിശോധന ആരോഗ്യം സുരക്ഷിതമാക്കുന്നതിനു പുറമെ ഒരു ലാഭക്കച്ചവടം കൂടെയാണെന്നു ബോദ്ധ്യമാകും.

വൈദ്യൻ:—ശരീര പരിശോധനയ്ക്കു തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വൈദ്യൻ അംഗീകൃതയോഗ്യതകൾ ഉള്ള ആളായിരിക്കണം. ആരോഗ്യനിർണ്ണയത്തിനു ആവശ്യമായ എല്ലാ പരിപാടികളും ഉപേക്ഷ കൂടാതെ പ്രയോഗിക്കുന്നയാളുമായിരിക്കണം. തക്ക യോഗ്യതകളില്ലാത്തവരും, ധൃതിയിൽ അലക്ഷ്യമായി പരിശോധിക്കുന്നവരും ഗുണത്തിനു പകരം ദോഷം ചെയ്തേക്കാം. രോഗം അവരുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ പെടാതെ അപകടം നിറഞ്ഞ ഒരു വ്യാജസംതൃപ്തി അവർ ജനിപ്പിച്ചേക്കാം. യോഗ്യനായ വൈദ്യനെ തിരഞ്ഞെടുത്താൽ പോരാ വൈദ്യന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ചു് പ്രവർത്തിക്കയും വേണം.

ഔഷധങ്ങൾ:— അത്ഭുതകരമായ ഫലശക്തിയുള്ള ചില ഔഷധങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്നു വില്ക്കപ്പെടുന്ന ഔഷധങ്ങളിൽ ഒട്ടുമുക്കാലും തന്നെ അവയ്ക്കു കൊടുക്കേണ്ട വിലയുടെ പത്തുശതമാനമെങ്കിലും ഫലപ്രദമല്ല. യാതൊരു ഫലവും ഇല്ലാത്തവയും, താല്ക്കാലഗുണത്തിന്നു പകരം സ്ഥായിയായ ദോഷം ചെയ്യുന്നവയും ധാരാളമുണ്ട്. പല രോഗങ്ങളും യാതൊരു ഔഷധവും കൂടാതെ താനെ ശമിക്കുന്നവയുമാണ്. അതുകൊണ്ട് അത്യാവശ്യമെന്നു തോന്നുമ്പോഴേ ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാവൂ. അതും വൈദ്യോപദേശപ്രകാരമേ ആകാവുള്ളു.

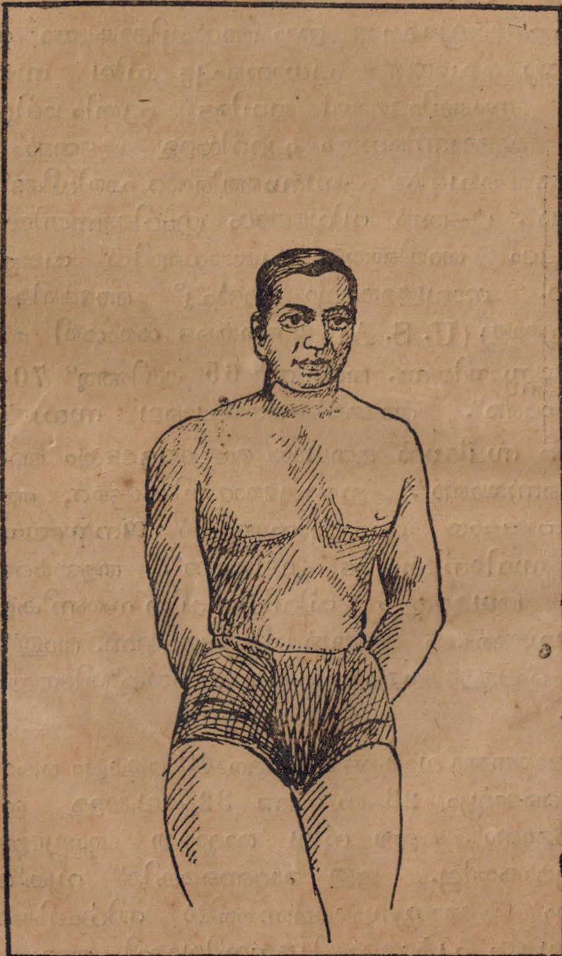
വൈദ്യവും പരസ്യങ്ങളും:— തന്നത്താൻ പരസ്യപ്പെടുത്തുന്ന വൈദ്യന്മാരും പരസ്യപ്പെടുത്തപ്പെടുന്ന ഔഷധങ്ങളും സ്വയമേവ വർജ്ജനീയങ്ങളാണ്. പരസ്യം വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പരിപാവന ധർമ്മങ്ങൾക്കു എതിരാണ്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം അതിനെ കുററകരമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. യഥാർത്ഥ കഴിവുള്ള വൈദ്യനു പരസ്യത്തിൻെറ ആവശ്യമില്ല. ഗുണപൌഷ്കല്യമുള്ള ഔഷധത്തിനും പരസ്യമാവശ്യമില്ല. ചിത്രശലഭങ്ങളെ തീ ആകർഷിക്കുന്നതുപോലെയാണ് "അത്ഭുത" ഫലസിദ്ധിയെപ്പററിയുള്ള പരസ്യങ്ങൾ രോഗികളെ ആകർഷിക്കുന്നത്. ഇങ്ങിനെയുള്ള "സർവരോഗസംഹാരികൾ" പലരുടേയും ആരോഗ്യത്തെ പൂർവ്വാധികം സംഹരിച്ചിട്ടുണ്ട്; പലക്കും ഭീമമായ ധനനഷ്ടം വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. നേയും, ഔഷധരെത്തയും പററിയുള്ള പരസ്യങ്ങളാൽ ആകർഷിക്കപ്പെടാതിരിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾ ജാഗരൂകരായിരിക്കണം. രഹസ്യ വിധിപ്രകാരമുള്ള

ഔഷധങ്ങളും നിഷിദ്ധങ്ങളാണ്. അവയുടെ പ്രയോഗം വൈദ്യശാസ്ത്രപ്രകാരം കുററകരവുമാകുന്നു.

ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കു നാം അനുഷ്ഠിക്കുകയോ വർജ്ജിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട ചില സംഗതികളാണ് സംക്ഷിപ്തമായി ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഓരോന്നിനെയും പററിയുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ഒരു ചെറിയ പ്രബന്ധത്തിൻെറ പരിധിക്ക് അതീതമാണ്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഫലപ്രദം അറിഞ്ഞതു പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്തുകയാണല്ലോ. നാല്പതുകൊല്ലം മുൻപ് അമേരിക്കയിലെ ഐക്യരാജ്യ (U. S. A) ജനതയുടെ ശരാശരി ആയുസ്സ് 40 വയസ്സായിരുന്നു. അതിന്നു് 65 കഴിഞ്ഞു് 70–നോടടുക്കുകയാണ്. അമേരിക്കയെപ്പോലെ സമ്പൽസമൃദ്ധമല്ലാത്ത സ്വീഡൻ മുതലായ രാജ്യങ്ങളുടേയും അനുഭവം ഇതുതന്നെയാണ്. ഈ പുരോഗതി ഒട്ടേറെ, ആരോഗ്യപ്രധാനങ്ങളായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ജനസഞ്ചയത്തിനുണ്ടായ സ്ഥിരനിഷ്ഠയുടെ ഫലമാണ്. ആയുർദൈർഘ്യം ഓരോ തലമുറയ്ക്കും വിവിധജീവിതസരണികളിലുള്ള അനുഭവജ്ഞാനം കൂടുതൽ വിപുലമാക്കുന്നു. അതു് അവരുടെ പൊതുക്ഷേമത്തെയും രാഷ്ട്രശക്തിയേയും വളർത്തുന്നു.

ഭാരതത്തിലാകട്ടെ കഴിഞ്ഞ 40 കൊല്ലം കൊണ്ടുള്ള ആയുർദൈർഘ്യം 23–ൽ നിന്നു 32–ലേക്കുള്ള ഇഴഞ്ഞു കയററമാണ്. ഈ നില മാറാതെ രാജ്യശ്രേയസ്സ് സാദ്ധ്യമാകയില്ല. ഇതു മാറണമെങ്കിൽ വ്യക്തികൾ സ്വന്തം ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ നിർവ്വഹിക്കാനുള്ള ചുമതലകൾ പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാക്കി അവ നിത്യജീവിതത്തിൽ പ്രായോഗികങ്ങളാക്കണം. സ്വാതന്ത്ര്യഭാരതം

അതിനുള്ള ഏററവും വലിയ ആഹ്ലാദവും പ്രചോദനവും നൽകുന്നുണ്ട്.



ആരോഗ്യവാൻ

ഇരുപതു മുതൽ അമ്പതുവയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ളവരുടെ വയസ്സും, പൊക്കവും, തൂക്കവും തമ്മിലുണ്ടായിരിക്കേണ്ട ബന്ധം കാണിക്കുന്ന പട്ടിക.

വയസ്സ്	(പൊക്കം-അടി ഇഞ്ച്)														
	4-10	4-11	5-0	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-10	5-11	6-0
20	94	96	99	101	105	108	111	114	118	121	125	130	134	139	144
21	94	97	99	102	105	108	112	115	119	122	126	130	135	140	145
22	95	98	100	103	106	109	113	116	120	123	127	131	136	141	146
23	96	98	101	104	107	110	113	117	120	124	128	132	137	142	147
24	97	99	102	105	108	111	114	117	121	125	129	133	138	143	148
25	98	100	103	106	109	112	115	118	122	126	130	134	139	144	149
26	99	101	104	107	110	113	116	119	123	127	131	135	140	144	149
27	100	102	105	108	111	114	117	120	124	128	132	136	141	145	150
28	100	103	106	109	112	115	118	121	125	129	133	137	142	146	151
29	101	104	107	110	113	116	119	122	126	130	134	138	143	147	152
30	102	105	108	111	114	117	120	123	127	131	135	139	144	148	153
31	103	105	108	111	115	117	121	124	128	132	135	140	144	149	154
32	104	106	109	112	115	118	121	125	129	133	136	141	145	150	155
33	105	107	110	113	116	119	122	126	129	133	137	141	146	151	156
34	105	108	111	113	117	120	123	127	130	134	138	142	147	152	157
35	106	108	111	114	117	120	124	127	131	135	139	143	148	153	158

(തുടച്ച്)

വയസ്സ്	(പൊക്കം-അടി-ഇഞ്ച്) 4-10	4-11	5 0	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-10	5-11	6-0
36	106	109	112	114	118	121	124	128	131	135	139	143	148	153	158
37	107	109	112	115	118	121	125	128	132	136	140	144	149	154	159
38	107	110	112	115	119	122	125	128	132	136	140	144	149	154	159
39	108	110	113	116	119	122	126	129	132	137	141	145	150	155	160
40	108	110	113	116	120	123	126	129	133	137	141	145	150	155	160
41	108	111	114	116	120	123	126	130	133	137	141	146	150	155	160
42	109	111	114	117	120	123	127	130	134	138	142	146	151	156	161
43	109	111	114	117	121	124	127	130	134	138	142	146	151	156	162
44	110	112	115	118	121	124	127	131	134	138	142	147	152	157	162
45	110	112	115	118	121	124	128	131	135	139	143	147	152	157	163
46	110	112	115	118	121	125	128	131	135	139	143	147	152	157	163
47	110	113	115	118	122	125	128	132	135	139	143	148	152	158	163
48	111	113	116	119	122	125	129	132	136	139	144	148	153	158	163
49	111	113	116	119	122	125	129	132	136	140	144	148	153	158	164
50	111	114	116	119	122	126	129	132	136	140	144	148	153	158	164

PRINTED AT THE BABU'S PRESS;
PALAYAM-TRIVANDRUM.